

8月編

	昼食 	夕食 	
月	高野豆腐の肉巻き ごはん あさスープ 鶏めさ 海藻サラダ 牛乳 キウイ	塩だん千キン ごはん 冬瓜のみそ汁 ナスとトマトのサラダ ミニそうめん ヨーグルト	月
火	スタミナ丼 ナスの煮ひたし みそ汁 梅酢和え ヨーグルト オレンジジュース	鮭のバター醤油かけ ごはん オクラのみそ汁 南瓜のマッシュ 糸内豆 きゃうりとキャベツのおかが和え	火
水	冷やし中華 いなり寿司 牛乳 シュウマイ フルーツ白玉	チヌタツカルビ風鍋肉 ちんげん菜のスープ バンサンスー ごはん りんご ヨーグルト	水
木	魚雪の干リソース ごはん わかめスープ ゆめきゃうりと味玉 サラダ ヨーグルト	鶏と卵のさっぱり煮 ごはん えのきのみそ汁 胡麻マヨ和え サラダ 糸内豆 牛乳	木
金	きのこのピラフ オニオンスープ 枝豆とたまごのマカロニサラダ バナナ 牛乳	魚青の竜田揚げ ごはん 根菜と豆腐のあまじ汁 ひじきサラダ ヨーグルト オレンジ	金
土	ツナおろしパスタ おにぎリ(梅、鮭) パリパリサラダ(千キン) スープ ミルクゼリー	しょうが焼き ごはん 小松菜のみそ汁 ごぼうとさきいかのサラダ 糸内豆 牛乳	土
日	鶏肉と茄子のみそ炒め 水餃子スープ ごはん サラダ スイカ 牛乳	ちらし寿司 麩のみそ汁 冬瓜の肉そぼろあんかけ レバーのかりん揚げ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	日